



## Λίγα λόγια για τους Ομίλους Δραστηριοτήτων στο Νηπιαγωγείο

### **Θεατρικό Παιχνίδι, ένα παιχνίδι ύπαρξης και ελεύθερης έκφρασης**

Το θεατρικό παιχνίδι προσφέρει στο παιδί την ευκαιρία να εξερευνήσει, να πειραματιστεί, να εκφραστεί αυθόρμητα, ώστε να οδηγηθεί ομαλά στον στόχο του θεατρικού παιχνιδιού. Ο στόχος αυτός είναι η απόκτηση μιας ολόπλευρα αναπτυγμένης προσωπικότητας με ανεξάρτητη σκέψη και με δημιουργική φαντασία, με το παιδί να αποτελεί μέλος μιας ομάδας.

Ιδιαίτερα στο Νηπιαγωγείο, το θεατρικό παιχνίδι δίνει στο παιδί δυνατότητες να ικανοποιήσει βιολογικές ανάγκες για κίνηση και δράση, ενώ παράλληλα υπακούει με προθυμία στους κανόνες του παιχνιδιού και της ομάδας.

Μέσα από το παιχνίδι συνειδητοποιεί την έννοια της δικαιοσύνης, της ισότητας και της συνεργασίας.

### **Μουσική Προπαιδεία, μία είσοδος στο μαγικό κόσμο της μουσικής**

Στο μάθημα της Μουσικής Προπαιδείας, τα παιδιά έρχονται σε επαφή με τον μαγικό κόσμο της μουσικής, μέσα από μουσικά παραμύθια, ενεργητικές μουσικές ακροάσεις, ομαδικό τραγούδι και παίξιμο στα κρουστά. Γνωρίζουν τα μουσικά όργανα, μαθαίνουν μουσική ανάγνωση και γραφή και δημιουργούν ορχήστρα κρουστών. Μαθαίνουν, επίσης, να παίζουν στο μεταλλόφωνο γνωστά ή άγνωστα παιδικά τραγούδια. Ακόμη, γίνεται εισαγωγή στο παίξιμο της φλογέρας, όπου τα παιδιά μαθαίνουν να παράγουν διάφορους ήχους με τη φλογέρα, καθώς και κάποιες πολύ απλές μελωδίες.

Το μάθημα βασίζεται στις αρχές της μουσικοπαιδαγωγικής μεθόδου Dalcroze, στην οποία έχει ειδικευτεί η δασκάλα τους από το αντίστοιχο Ινστιτούτο των Βρυξελλών. Πρόκειται για μία βιωματική μέθοδο εκμάθησης της μουσικής μέσα από την κίνηση, βασισμένη στην ενότητα σώματος, πνεύματος και ψυχής.

### **Εικαστική Έκφραση, ολόπλευρη ανάπτυξη μέσα από τη δημιουργία**

Τα τελευταία χρόνια, οι μελέτες γύρω από τη δημιουργική σκέψη συνέβαλαν στην επαναξιολόγηση όλου του φάσματος των δραστηριοτήτων που θεωρούνταν απλώς «ψυχαγωγικές», δηλαδή τις δραστηριότητες που συνθέταν την αισθητική αγωγή.

Οι εικαστικές δραστηριότητες έχουν ως σκοπό την ενίσχυση της ολόπλευρης ανάπτυξης του παιδιού, μέσα από τη δημιουργική και καλλιτεχνική του ενασχόληση. Αυτό βοηθά το παιδί να συντονίσει και να βελτιώσει τις κινητικές του δεξιότητες, να αναπτύξει τη λογικομαθηματική του σκέψη ομαδοποιώντας, ταξινομώντας, διακρίνοντας και επιλέγοντας. Το βοηθά, επίσης, να γνωρίσει τον εαυτό του και τα ενδιαφέροντά του καλύτερα, να συνειδητοποιήσει τις ικανότητές του και να τονώσει το αυτοσυναισθημά του, νιώθοντας το αίσθημα της επιτυχίας. Παράλληλα, ενισχύει τη διάθεση του παιδιού για πειραματισμό, έρευνα, επινόηση, ανακάλυψη και κριτική σκέψη, αναπτύσσει τη φαντασία και τη δημιουργικότητά του και, τέλος, καλλιεργεί την ευαισθησία και τη θετική στάση του για την τέχνη και για κάθε καλλιτεχνική δημιουργία.

Μέσα από την αισθητική αγωγή, τα παιδιά καλλιεργούν αξίες και στάσεις ζωής και μαθαίνουν να συνεργάζονται και να πειθαρχούν στην τήρηση των κανόνων ομαλής λειτουργίας της τάξης, όπως έχουν συμφωνηθεί. Τα παιδιά μαθαίνουν να σέβονται την εργασία τους και την εργασία των άλλων, να χρησιμοποιούν υλικά και εργαλεία, χωρίς να τα μονοπωλούν, αλλά να τα μοιράζονται, να ολοκληρώνουν τα έργα τους και να συγυρίζουν, να αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους στην προετοιμασία και τακτοποίηση των

υλικών, να αναπτύσσουν θετική στάση και θαυμασμό για την τέχνη και την εικαστική έκφραση και δημιουργία και, τέλος, να αντιλαμβάνονται διαισθητικά την εικαστική έκφραση ως μέσο επικοινωνίας με τους άλλους ανθρώπους. Έτσι, τα παιδιά αναπτύσσουν αξίες, συμπεριφορές και στάσεις ζωής που θα τα βοηθήσουν να εξελιχθούν σε ώριμους, καλλιεργημένους και δημιουργικούς ενήλικους.

### **English Stars in “Le Petite La Salle”**

English Stars is a new addition to the English Department of De La Salle College for kindergarten students who love English and wish to further cultivate their language skills in an interactive and fun way. It is a fun and creative program especially designed to suit every child's needs and abilities. The class will be taught by bilingual teachers specialized in early education.

The course begins with songs and is followed by flash cards and vocabulary learning through improvisation, drama, charades and other educational games. Sometimes, the children will also make crafts following their teacher's instructions and the completion of the course will involve stories or poems which during the course the children will learn to write on their own. The language of direction is strictly English.

Our goal is to create a lexical chain “word-sentence-paragraph” which will develop in a natural and effortless way. Children love English, are educated to understand and respond to audio and visual stimulants and finally to produce spontaneous oral speech.

Πρόκειται για ένα νέο πρόγραμμα του Τμήματος Αγγλικών Σπουδών του Κολεγίου «ΔΕΛΑΣΑΛ», που απευθύνεται στους μαθητές του Νηπιαγωγείου, οι οποίοι αγαπούν πολύ τα Αγγλικά και επιθυμούν να καλλιεργήσουν περαιτέρω τις γλωσσικές τους δεξιότητες, μ' έναν διαδραστικό και διασκεδαστικό τρόπο. Το πρόγραμμα "English Stars" είναι ένα χαρούμενο και δημιουργικό πρόγραμμα, ειδικά σχεδιασμένο και προσαρμοσμένο στις ανάγκες και τις δυνατότητες κάθε παιδιού, από δίγλωσσους καθηγητές, με εξειδίκευση στις μικρές ηλικίες.

Ο κύκλος εκπαίδευσης ξεκινάει με τραγούδια. Συνεχίζεται με flash cards (καρτέλες) και την εκμάθηση νέου λεξιλογίου, μέσα από αυτοσχεδιασμό, δραματοποίηση, παντομίμα και εκπαιδευτικά παιχνίδια. Κάποιες φορές, τα παιδιά δημιουργούν κατασκευές, κολάζ, χειροτεχνίες, ακολουθώντας τις οδηγίες του εκπαιδευτή τους. Ολοκληρώνουν με ιστορίες ή ποιηματάκια που, με την πάροδο του χρόνου, δημιουργούνται από τα ίδια τα παιδιά. Η γλώσσα επικοινωνίας είναι αποκλειστικά η Αγγλική.

Στόχος μας είναι να χτίσουμε τη γλωσσική αλυσίδα «λέξη – πρόταση - παράγραφος», που θα προκύψει με φυσιολογικό και αβίαστο τρόπο στους μικρούς μας μαθητές. Τα παιδιά αγαπούν τα Αγγλικά, εκπαιδεύονται, ώστε να καταλαβαίνουν και να αντιδρούν σε ακουστικά και οπτικά ερεθίσματα και, τέλος, προχωρούν στην παραγωγή αυθόρμητου προφορικού λόγου.

### **L’atelier d’éveil au français. «Am stram gram»**

Les objectifs sont élaborés en fonction des besoins des enfants et du rythme de leur apprentissage. Ainsi, durant cette année nous aborderons les chiffres, les lettres, les couleurs, les sons, nous apprendrons également à nous présenter et à demander des choses simples. Pour atteindre nos objectifs le «jeu, la chanson, la danse et les activités manuelles» seront nos outils principaux.

«Am stram gram» est une chanson française pour petits enfants:

<https://www.youtube.com/watch?v=D3jZmWdcebs>

### **Το εργαστήρι της αφύπνισης στα Γαλλικά «Am stram gram»**

Τα θέματα καταρτίζονται, σύμφωνα με τις ανάγκες των παιδιών και τον ρυθμό της «εκμάθησής» τους.

Έτσι, κατά τη διάρκεια αυτής της χρονιάς, θα προσεγγίσουμε τους αριθμούς, τα γράμματα, τα χρώματα, τους ήχους, θα μάθουμε, επίσης, να παρουσιάζουμε τον εαυτό μας και να ζητάμε απλά πράγματα.

Για να πετύχουμε τους στόχους μας, το παιχνίδι, το τραγούδι, ο χορός και οι χειρωνακτικές δραστηριότητες θα είναι τα κύρια εργαλεία μας.

«Am stram gram» είναι ένα γαλλικό τραγούδι για μικρά παιδιά:

<https://www.youtube.com/watch?v=D3jZmWdcebs>

### **Σκάκι, ένα παιχνίδι διαφορετικό από τα άλλα.**

Μέσα από τη διασκέδαση που προσφέρει το παιχνίδι, είναι αποδεδειγμένο ότι το σκάκι:

- Αναπτύσσει την αυτοσυγκέντρωση, την κριτική και στρατηγική σκέψη, τη μνήμη, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.
- Διδάσκει το ομαδικό πνεύμα, την αξία της νίκης αλλά και της τιμητικής ήττας, τον υγιή, επί ίσοις όροις, ανταγωνισμό, την ευγενή άμιλλα και το “ευ αγωνίζεσθαι”.

Οι ικανότητες που χαρακτηρίζουν έναν άριστο σκακιστή είναι επίκτητες, ως εκ τούτου διδακτές σε όλους. Η ενασχόληση με το σκάκι είναι ευεργετική, όχι μόνο για τους διανοητικά προικισμένους, αλλά και για άτομα με μαθησιακές ιδιαιτερότητες, όπως τα παιδιά με δυσλεξία και υπερκινητικότητα.

Παρά την κραταιά αντίληψη ότι το σκάκι είναι ένα παιχνίδι που απευθύνεται σε ευφυείς, είναι εύκολο για οποιονδήποτε να μάθει τους κανόνες του. Παιδιά 4 - 5 ετών μπορούν να μάθουν γρήγορα τους βασικούς κανόνες. Όλοι μπορούν να παίξουν σκάκι, αφού το παιχνίδι δεν απαιτεί ιδιαίτερη ηλικία ή σωματική διάπλαση. Η μόνη προϋπόθεση, για να μάθει κάποιος σκάκι, είναι να μπορεί να σκεφτεί. Εφόσον απαιτεί μόνο σκέψη, το σκάκι είναι μια γέφυρα που ενώνει ανθρώπους διαφορετικής ηλικίας, φυλής και φύλου σε μια πνευματική δραστηριότητα, την οποία όλοι μπορούν να απολαύσουν.

Υπάρχουν πάρα πολλές περιπτώσεις γνωστών σκακιστών που ξεκίνησαν να μαθαίνουν και κατάφεραν, επίσης, και να διακριθούν σε πολύ μικρή ηλικία. Ένα πολύ γνωστό παράδειγμα αποτελεί ο Samuel Reshevsky, ο οποίος ξεκίνησε να παίζει σκάκι σε ηλικία 4 ετών και ήδη σε ηλικία 10 ετών ήταν ισχυρός σκακιστής. Παγκόσμιοι πρωταθλητές, όπως ο Μπόμπι Φίσερ και ο Γκάρνι Κασπάροφ, έμαθαν να παίζουν από 6 ετών. Ο Ανατόλι Καρπόφ ήταν μόλις 4 ετών, όταν στάθηκε για πρώτη φορά μπροστά σε σκακιέρα. Άλλο χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ο Κουβανός, πρώην παγκόσμιος πρωταθλητής, Jose Raul Capablanca, ο οποίος ξεκίνησε να μαθαίνει σκάκι στην ηλικία των 4 και σε ηλικία 12 ετών αναδείχθηκε πρωταθλητής Κούβας.

Το Κολέγιό μας έχει πλούσια σκακιστική παράδοση και δράση, με μαθητές και μαθήτριες που αναδείχτηκαν πρωταθλητές Ελλάδος σε νεαρές ηλικίες, ενώ τα τελευταία χρόνια στις εκδηλώσεις του σχολείου μας παρευρέθησαν και συμμετείχαν τόσο η πρωταθλήτρια Ευρώπης, Αβραμίδου Αναστασία, όσο και ο πρωταθλητής Ελλάδος, Παυλίδης Αντώνης.

### **Μαγειρική, δημιουργικό και νόστιμο παιχνίδι με τα "Ονειρομαγειρέματα"**

Τα "Ονειρομαγειρέματα" αποτελούν ένα δημιουργικό εργαστήρι μαγειρικής, ειδικά διαμορφωμένο για τους μικρούς μας μαθητές.

Τα παιδιά φοράνε ποδιά και σκούφο, μεταμορφώνονται σε επίδοξους σεφ και ανακαλύπτουν τη μαγεία της μαγειρικής τέχνης. Μέσα από αυτή τη διασκεδαστική ενασχόληση, τα παιδιά ξεδυπλώνουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους, ζωντανεύουν ήρωες από φαγητό, δημιουργούν παραδοσιακά ελληνικά πιάτα, υγιεινά σνακ και ροφήματα, έρχονται σε επαφή με φρέσκα λαχανικά απευθείας από τον λαχανόκηπο του σχολείου μας, πραγματοποιούν πικ - νικ και απολαμβάνουν τη νοστιμιά τους.

Στόχος αυτού του εργαστηρίου είναι τα παιδιά:

- Να εξοικειωθούν με τον χώρο και τα εργαλεία της μαγειρικής.
- Να αποκτήσουν συνείδηση για την ποιότητα του φαγητού και την εποχικότητα των υλικών.
- Να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

- Να καλλιεργήσουν δεξιότητες, οι οποίες βελτιώνουν την κινησιολογία τους.
- Να αναπτύξουν τις αισθήσεις τους.
- Να εξασκηθούν στις γνωστικές περιοχές των μαθηματικών, των φυσικών επιστημών και όχι μόνο.
- Να διασκεδάσουν με δημιουργικό τρόπο.

### **Μπαλέτο, αρμονία στο σώμα και την ψυχή**

Ο χορός, κλασικός και σύγχρονος, χαρίζει ευλυγισία και μαθαίνει στο παιδί να στέκεται και να περπατά σωστά, κινητοποιώντας όλες τις μυϊκές ομάδες. Η μουσική συμβάλλει στην ψυχική ισορροπία, ενώ ο χορός είναι μία δυνατότητα έκφρασης, που τονώνει την αυτοπεποίθηση του ατόμου. Επίσης, το μπαλέτο αποτελεί ιδανική άσκηση για παιδιά που έχουν πλατυποδία, προβλήματα σκολίωσης ή λόρδωσης. Εμείς στο μάθημά μας έχουμε σαν στόχο, μέσα από το παιχνίδι, να διδαχθούν τα παιδιά την πειθαρχία, τη συνεργασία και την ομαδικότητα. Μέσα από απλές και εύκολες ασκήσεις, θα βελτιώσουν τον ρυθμό και την κίνηση και θα εξερευνήσουν τον υπέροχο κόσμο του χορού.

### **Ενόργανη Γυμναστική, η βάση όλων των αθλημάτων**

Έρευνες έχουν δείξει ότι όποιος ασχολήθηκε με αυτήν, στην παιδική του ηλικία, ήταν πιο επιδέξιος, δυνατός και, γενικότερα, πιο κατάλληλα προετοιμασμένος, ώστε να ακολουθήσει με ευκολία οποιοδήποτε άθλημα ατομικό ή ομαδικό!

Στη διάρκεια της χρονιάς, οι μαθητές – αθλητές του club μούνται στον υπέροχο κόσμο της γυμναστικής, μέσα από μία ευχάριστη εκπαιδευτική διαδικασία! Ανάλογα με τα σωματικά προσόντα και τις δυνατότητες του κάθε μαθητή, τα παιδιά μαθαίνουν να εκτελούν απλές ασκήσεις εδάφους της Ενόργανης Γυμναστικής, όπως για παράδειγμα κυβίστηση, ανακυβίστηση, γέφυρα, τροχό. Επίσης, οι μαθητές εξασκούνται στους κρίκους, στους παράλληλους ζυγούς, στον ίππο αλμάτων και στη δοκό ισορροπίας.

Σκοπός μας είναι να αποκτήσουν τα παιδιά, μέσα από τα μαθήματα, όσο το δυνατόν περισσότερες κινητικές εμπειρίες, δύναμη, ευλυγισία, ισορροπία και, το κυριότερο, να μάθουν να αγαπούν τη γυμναστική.

### **Στίβος, ο Βασιλιάς των Αθλημάτων**

Ο Κλασικός Αθλητισμός (στίβος) αποτελεί ένα από τα πλέον διαδεδομένα, θεαματικότερα και αρχαιότερα αθλήματα στον κόσμο. Η διάδοση και η διαχρονικότητά του οφείλονται, τόσο στη φυσικότητα των κινήσεων (τρέξιμο, άλμα, ρίψη) όσο και στο γεγονός ότι αποτελεί τη βάση για όλα τα υπόλοιπα αθλήματα.

Η ενασχόληση με τον κλασικό αθλητισμό δημιουργεί τις κατάλληλες υποδομές για την ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων του ατόμου και τη δημιουργία της σωστής σωματικής του διάπλασης. Σχετικές επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει τη βελτίωση της δύναμης και της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, οι οποίες, αν δεν εξασκηθούν στη συγκεκριμένη νεαρή ηλικία, δεν μπορούν να αναπτυχθούν, στο ίδιο επίπεδο, στη μετέπειτα ζωή του ατόμου.

Το άθλημα του στίβου, στην προσχολική ηλικία, επικεντρώνεται στις κινητικές ανάγκες του παιδιού, καλλιεργεί τον ψυχικό του κόσμο και καλύπτει τη φυσική του ανάγκη για παιχνίδι. Τα παιδιά διδάσκονται το τρέξιμο, το άλμα, τις ρίψεις, τα εμπόδια, την ταχύτητα, τον χρόνο, την απόσταση, τον συντονισμό, τον ρυθμό και την αντοχή, μέσα από μια ποικιλία παιχνιδιών και αγωνισμάτων.

Παράλληλα, μέσα από αυτή την πρώιμη ενασχόληση του παιδιού με τον κλασικό αθλητισμό, καλλιεργείται ένα πλήθος ψυχικών και κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων, όπως η υπομονή, η επιμονή, η καρτερικότητα, η συνεργασία, ο σεβασμός, η αυτογνωσία, η οριοθέτηση, η ευγενής άμιλλα και το “ευ αγωνίζεσθαι”, συμβάλλοντας τελικά στη διάπλαση ολοκληρωμένων χαρακτήρων και ανθρώπων.

### **Ταε-Kwon-Do, η πιο δημοφιλής κορεατική πολεμική τέχνη**

Στα Κορεατικά, Ταε: σημαίνει «τεχνική ποδιών», Kwon: σημαίνει «τεχνική χεριών» και Do: σημαίνει «τέχνη, πνεύμα, φιλοσοφία».

Στο Ταε – Kwon – Do, αναπτύσσονται κάποιες αρχές πάνω στις οποίες βασίζεται. Αυτές είναι η ευγένεια, η ακεραιότητα, η επιμονή, ο αυτοέλεγχος, το ακατάβλητο πνεύμα, η πειθαρχία και η οργάνωση. Επίσης, βελτιώνει τις συναισθηματικές ικανότητες, την υπακοή, το θάρρος, την εμπιστοσύνη, τον σεβασμό και αυξάνει την αυτοπεποίθηση του παιδιού. Το παιδί μαθαίνει να συγκρατεί την ψυχραιμία του και να έχει αυτοέλεγχο, καθώς επίσης να τηρεί και να συμβαδίζει με τους κανόνες της ομάδας και του συνόλου. Τα παραπάνω είναι βασικά στοιχεία για την ορθή συμπεριφορά, τη σωστή κοινωνικοποίηση του παιδιού και την ομαλή ένταξή του σε άλλα κοινωνικά σύνολα, όπως είναι το σχολείο, η οικογένεια, η παρέα του, μια αθλητική ομάδα κ.λπ.

Επιπλέον, το Ταε-kwon-Do είναι μια ψυχαγωγική, ευχάριστη και παραγωγική δραστηριότητα για τα παιδιά, τα οποία χαρακτηρίζονται από την έμφυτη ανάγκη για κίνηση και δημιουργική έκφραση. Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με τον εαυτό τους, γνωρίζουν τις αδυναμίες, τους, τα όριά τους αλλά και τις δυνατότητες και ικανότητές τους. Αναπτύσσουν δηλαδή αυτογνωσία!

### **Ποδόσφαιρο, συντονισμός των κινήσεων και του νου**

Είναι γεγονός ότι το παιχνίδι, στην ηλικία του Νηπιαγωγείου, αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ζωής του παιδιού. Αποτελεί μια ουσιαστική λειτουργία της παιδικής ηλικίας, επειδή προέρχεται από μια εσωτερική ανάγκη που ωθεί το παιδί να ενεργεί, να κινείται και να εκφράζει τη δική του εσωτερική ζωή.

Το ποδόσφαιρο, όπως όλα τα παιχνίδια που έχουν κίνηση, αναπτύσσει στα παιδιά τον συντονισμό στις κινήσεις τους, τη δύναμη, την επιδεξιότητα και δημιουργεί τις συνθήκες, ώστε τα παιδιά να αποκτήσουν πλούσιες κινητικές εμπειρίες.

Τα παιδιά, στη συγκεκριμένη ηλικία, χρησιμοποιούν ως χώρο προπόνησης οποιονδήποτε ελεύθερο χώρο, π.χ. το σπίτι, τον δρόμο, μια μικρή αλάνα, την αυλή του σχολείου...

Έτσι, τα παιδιά, μέσα από μια παιγνιώδη μορφή διδασκαλίας, αρχίζουν να αποκτούν τις πρώτες εμπειρίες εξοικείωσης με το άθλημα σε απλές μορφές τεχνικής, όπως είναι το οδήγημα της μπάλας, το σουτ, η πάσα κ.λπ.

### **Μπάσκετ, ένα θαυμάσιο παιδαγωγικό μέσο**

Το μπάσκετ εκπληρώνει απόλυτα τους τρεις εκπαιδευτικούς στόχους της φυσικής αγωγής: τον γνωστικό, τον συναισθηματικό και τον κινητικό.

Η προσχολική ηλικία είναι μια περίοδος σημαντικής ανάπτυξης, κατά την οποία τα παιδιά αναπτύσσουν γνωστικές λειτουργίες και, σταδιακά, οδηγούνται στην ανάπτυξη λογικής σκέψης και αντίληψης. Η καλαθοσφαίριση συμβάλλει τα μέγιστα σε αυτή τη διαδικασία, μια και είναι ένα άθλημα «επίλυσης προβλημάτων», «ταχύτητας σκέψης» και «αντίληψης».

Στο Νηπιαγωγείο, πραγματοποιείται η σταδιακή μετάβαση από τον εγωκεντρικό κόσμο του παιδιού στον ομαδικό κόσμο της συμμετοχής και του σεβασμού στα δικαιώματα και στις υποχρεώσεις του άλλου. Αυτά είναι στοιχεία και έννοιες, οι οποίες αποτελούν θεμέλιους λίθους και απαραίτητες προϋποθέσεις στην καλαθοσφαίριση, καθώς αυτή αποτελεί ένα ομαδικό άθλημα.

Τέλος, στον κινητικό τομέα, η αθλοπαιδιά της καλαθοσφαίρισης περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία μετακινήσεων με ή χωρίς την μπάλα, με διάφορους συνδυασμούς χειρισμού της και με την ισορροπία να αποτελεί βασικό συστατικό του παιχνιδιού. Με τον τρόπο αυτόν, επιτυγχάνεται πλήρως η καλλιέργεια των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, του χειρισμού, της μετακίνησης και της σταθεροποίησης.

Όλα τα παραπάνω συμβαίνουν ουσιαστικά χωρίς να το αντιλαμβάνονται τα παιδιά, μια και για αυτά η καλαθοσφαίριση αποτελεί ένα διασκεδαστικό παιχνίδι, μια ευχάριστη εμπειρία, κατά την οποία εκτονώνονται και ψυχαγωγούνται, και η οποία συμβάλλει, παράλληλα, στη δόμηση μιας υγιούς και ολοκληρωμένης προσωπικότητας.

### **Baby Tennis, ένα ιδιαίτερο άθλημα!**

Το Baby Tennis αποτελεί τον προάγγελο του mini tennis. Πρόκειται για την πιο διασκεδαστική και πρωτότυπη μέθοδο εκμάθησης τένις, με πολύχρωμο και πλούσιο υλικοτεχνικό εξοπλισμό. Οι παιδικές ρακέτες, τα χρωματιστά μπαλάκια, τα μπαλόνια και οι κώνοι, όλα προσαρμοσμένα στην προσχολική ηλικία, δίνουν το έναυσμα για άσκηση μέσα από το παιχνίδι. Τα παιδιά, καθώς τρέχουν, πετούν μπάλες, ισορροπούν αντικείμενα, δοκιμάζουν πολύπλοκες κινητικές δεξιότητες, έρχονται σε πρώτη επαφή με τις βασικές αρχές του τένις, αποκτώντας παράλληλα ταχύτητα, δύναμη, ευλυγισία, αίσθηση χώρου-χρόνου, συντονισμό και ισορροπία.

Αυτό που κάνει το συγκεκριμένο άθλημα να ξεχωρίζει από τα υπόλοιπα είναι το γεγονός ότι διδάσκει στα παιδιά τον αυτοέλεγχο, την πειθαρχία, την ευγενή άμιλλα, την αυτοπεποίθηση και τον σεβασμό προς τους άλλους. Πρόκειται για ένα άθλημα που μπορεί να ακολουθεί το παιδί για όλη του τη ζωή, αφού το τένις δεν έχει ηλικία.

### **Κολύμβηση, η αρτιότερη μορφή άθλησης και ψυχαγωγίας**

Το κολύμπι είναι υγεία. Κάνει καλό στην καρδιά, στους πνεύμονες, στους μυς, μειώνει το άγχος και δροσίζει! Είναι μια ευεργετική άσκηση και ένα άθλημα ζωής, που ωφελεί το σώμα και τον εαυτό μας, γενικότερα. Αλλά τι είναι αυτό που κάνει ωφέλιμο το κολύμπι; Είναι μια δραστηριότητα, που μπορεί να γίνεται σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας και τα οφέλη, που προσφέρει στην υγεία, αξίζουν τον κόπο, ώστε... να μπούμε στο νερό!

Το κολύμπι μπορεί να βελτιώσει τη γενική δύναμη ενός ατόμου, καθώς ασκεί όλους τους μυς του σώματος, την καρδιαγγειακή λειτουργία και την αντοχή, έχοντας παράλληλα την ελάχιστη καταπόνηση των συνδέσμων και των αρθρώσεων.

Με την κολύμβηση:

- Επηρεάζεται ευνοϊκά η λειτουργία της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος του παιδικού οργανισμού.
- Αυξάνεται η λειτουργική ικανότητα των αναπνευστικών οργάνων.
- Καταπολεμούνται αδυναμίες και βλάβες στη στάση του σώματος.

Το σχολείο μας συνεργάζεται με κολυμβητικό κέντρο το οποίο διαθέτει θερμαινόμενες σκεπασμένες πισίνες 29,50°C και 33°C, ειδικά σχεδιασμένες για παιδιά από 6 μηνών και άνω, κτιριακές εγκαταστάσεις με μοντέρνο σχεδιασμό και ενδοδαπέδια θέρμανση στον περιβάλλοντα χώρο της πισίνας και στα αποδυτήρια. Χρησιμοποιεί το OZON ως απολυμαντικό μέσο, ενώ το νερό διηθείται μέσα από ζεόλιθο, προσδίδοντας σε αυτό αναζωογονητικές ιδιότητες. Το μάθημα διαρκεί 35 λεπτά και γίνεται μία φορά την εβδομάδα, κάθε Παρασκευή. Ο μέγιστος αριθμός παιδιών είναι 8 ανά προπονητή, ο οποίος πάντα βρίσκεται μέσα στην πισίνα μαζί τους.

Η μεταφορά, προς και από το κολυμβητήριο, γίνεται με τα σχολικά λεωφορεία του Κολεγίου, ενώ την προετοιμασία (το ντύσιμο και το στέγνωμα των παιδιών) αναλαμβάνει ο υπεύθυνος εκπαιδευτής του Ομίλου Κολύμβησης.